

Abstand zum Schmerz gewinnen

TRAUERBEGLEITUNG Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist das ein schwerer Einschnitt und der Weg zurück in den Alltag unfassbar schwer. Matthias Kopp hat das selbst erfahren müssen. Um anderen in ähnlicher Lage helfen zu können, ließ er sich zum Trauerbegleiter ausbilden und organisiert nun Trauerwanderungen in der Region Stuttgart und einen Stammtisch für Männer in Trauer.

Manchmal ist es gut, Entfernung zwischen sich und seinen Alltag zu bringen, das wissen passionierte Wanderer. Besonders wertvoll ist das Unterwegssein in der Natur aber für Menschen in Trauer, davon ist Matthias Kopp überzeugt. Für sie organisiert er Wanderungen in der Region Stuttgart – immer

verbunden mit kleinen Abschiedsritualen, der Möglichkeit zu Gesprächen und einem gemeinsamen Einkehren. »Weil Menschen in Trauer oft nicht genug oder regelmäßig essen.«

Er weiß das, seit vor zehn Jahren seine Frau den Kampf gegen den Krebs verlor. Der Verlust war entsetzlich, das Leben, unerbittlich. Es musste aber wei-

tergehen, schon wegen der Kinder – damals neun, elf und 16 Jahre alt. Männer, so hat Kopp beobachtet, scheinen in ihrer Trauer eher einen Hang zu exzessivem Verhalten zu entwickeln, ob sie sich nun – wie er selbst – in den Sport flüchten oder aber in die Arbeit oder in eine Sucht. Frauen fiele es oft

bates Mittel um Stress abzubauen, »und Trauer ist Stress«. Im Gehen gewinne man buchstäblich Schritt für Schritt Abstand zu seinem Schmerz. Kopp unterstützt das durch kleine Abschiedsrituale: Die Wanderer verbrennen zum Beispiel in einem kleinen Lagerfeuer Zettel mit letzten Botschaften an die Verstorbenen oder lassen Belastendes als Papierboot auf einen See hinausschwimmen.

Vor der Wanderung steht immer ein Gespräch mit einer Hospiz-Mitarbeiterin: Wenn der Schmerz noch allzu frisch ist, kann es andere, geeignetere Angebote geben. Außerdem setzt das Wandern körperliche Fitness voraus. Wer lange jemanden gepflegt hat oder ganz zurückgezogen getrauert hat, könnte sich dabei überfordern. Deshalb bietet Kopp auch ein sogenanntes Waldbaden an, bei dem weniger Strecke erwandert, dafür aber die Natur mit allen Sinnen wahrgenommen wird.

Zehn Touren lang – oder aber über einen Zeitraum von zwei Jahren – können die Trauernden mitwandern, dann vermittelt Kopp sie behutsam in andere, reguläre Wandergruppen. Sie sollen schließlich einen Schritt zurück ins »normale« Leben tun. »Die Natur mit ihrem ewigen Werden und Vergehen ist ein guter Kraftort, und vor allem aktiviert sie auch alle Sinne«, so Kopp. Zum Abschied erzählt er noch von seinen nächsten Vorhaben für Menschen in Trauer: Ein mehrtägiges Pilgern erarbeitet er gerade sowie ein Klosterwochenende; die Termine dazu wird er zu gegebener Zeit auf seiner Homepage einstellen.

Susanne Müller-Baji

Im Gehen gewinnt man Schritt für Schritt Abstand zu seinem Schmerz.

leichter, ihren Schmerz zu artikulieren. Das hinge mutmaßlich auch mit anerzogenen Geschlechterrollen zusammen, sagt er heute.

Irgendwann entschloss sich Kopp, dem Erlebten etwas Sinnhaftigkeit zu verleihen und anderen Betroffenen zu helfen. Der 55-jährige qualifizierte sich als Trauerbegleiter und ist mittlerweile auch Lehrbeauftragter für Trauer und Spiritualität an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg. Im Stuttgarter Stadtteil Feuerbach bietet er in Kooperation mit dem Stuttgarter Hospiz einen Stammtisch speziell für Männer in Trauer an, bei dem Betroffene neben wohlthuendem Gemeinschaftsgefühl auch Trost und Zuspruch von anderen Teilnehmern bekommen, die in ihrem Trauerprozess schon etwas weiter sind.

Ein zweites Angebot richtet sich an Männer und Frauen gleichermaßen: Weil Matthias Kopp selbst erlebt hat, wie gut ihm Begegnungen mit der Natur taten, organisiert er Trauerwanderungen mit wechselnden Routen. Ohnehin sei Bewegung ein pro-



Foto: Müller-Baji

»Männer trauern anders als Frauen«, sagt Matthias Kopp. Der Trauerbegleiter richtet daher einige Angebote speziell an Männer.

Info: www.matthiaskopp.com